

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin  
Geschäftsstelle  
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger**

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286  
Fax 02246 - 911 301  
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de  
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 23.10.2008

**Vereinsnachrichten 61-08**

1. Konrad Waßmann teilt mit, dass es noch eine begrenzte Nachmeldemöglichkeit für den Vereinsausflug gibt. Interessenten möchten sich direkt an ihn wenden. [konradwassmann@web.de](mailto:konradwassmann@web.de)  
Und bitte so schnell wie möglich.

2. Wer in diesem Jahr am VR-Cup teilgenommen hat und am Ende, also nach dem Michaelsberglauf, mit der Auswertung so seine Probleme hatte, dem ist zwischenzeitlich geholfen worden. Die Organisatoren haben sich zusammengesetzt und das geschaffene Regelwerk zurate gezogen. Im Ergebnis haben sich dadurch insbesondere die Cupwertungen verschoben, was Bernd, Norbert, Frank, Gisela usw. freuen wird.

3. Sicher habt Ihr den Beitrag über die WestdBergLM in Hausen gelesen. Einer der Teilnehmer brauchte etwas länger, um das Erlebte zu verarbeiten und hier jetzt sein Beitrag:  
*Das erste Mal sollte immer etwas besonderes sein und das war es dann auch - mein erster Berglauf. Gemeinsam führen wir (Birgit, Gerhard, Norbert und ich) vom Treffpunkt Rothenbach nach Hausen/Wied zu den Westdeutschen Berglaufmeisterschaften. Eine wunderschöne Herbstlandschaft an einen sonnigen Tag erwartete uns. Udo war pünktlich zur Stelle, um noch vor dem Start Bilder zu machen zu können. Nach dem Start ließ gleich das erste längere Stück bergauf meinen Puls ordentlich in die Gänge kommen. Dann ging es ein ganzes Stück geradeaus bzw. auch teilweise bergab, so dass sich der Puls wieder ein wenig erholen konnte. Jedoch ließ der nächste Berg nicht lange auf sich warten und schon nach einem Drittel der Höhe,*

*dachte ich an den doch harmlosen Lauf am Michaelsberg am Wochenende zuvor. Meine Schritte wurden immer schwerer und beim Blick nach vorne sah ich Birgit mal eben entspannt auf Ihre Uhr gucken. Als dieser Berg geschafft war, kamen einige halbwegs schnelle Schritte bergab und dann der letzte und steilste Anstieg.*

*Die ersten Meter gingen noch sehr zügig, doch dann merkte ich wie meine Oberschenkel dicker wurden. Jede Pulsuhr hätte wohl schon Alarm geschlagen und an eine aufrechte Laufhaltung war schon nicht mehr zu denken. Ich sah das Ende der Waldlichtung und da stand er wieder - Udo, locker in der Hüfte, den Fotoapparat zur Hand und ein paar aufbauende Worte. Hätte ich kein LLG T-Shirt getragen, er hätte mich wohl aufgrund meines nicht mehr so frischen Aussehens, nicht gleich erkannt.*

*Die Alm-Glocken am Ziel und zahlreiche Rufe der dort Anwesenden, ließen mich noch bis an den Rand meiner Kräfte gehen.*

*Im Ziel angekommen, hatte ich dort nicht einmal mehr die Aussicht genossen, sondern lief ein Stück weiter, um nach reichlich Luft zu schnappen* **Bankverbindung: Kre**



**Jubiläen-Ecke**  
Im Okt 08 sind im Verein:

Marianne Böttcher	14 Jahre
Ingeborg Krieger	14 Jahre
Wolfgang Koppatsch	13 Jahre
<b>Bettina Knappe</b>	<b>10 Jahre</b>
<b>Karl-Heinz Tews</b>	<b>10 Jahre</b>
Manfred Prokaska	9 Jahre
Achim Neitzel	8 Jahre
Gabi Schreiner	8 Jahre
Burkhard Vitt	8 Jahre
Marlen Günther	4 Jahre
Stefan Grund	4 Jahre
Thorsten Sohni	3 Jahre
Gaby Altenrath	2 Jahre
Petra Staneczek	1 Jahr
Helga Dick	1 Jahr
Dagmar Klandt	1 Jahr

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:

25.10. <b>Schwäbisch Gmünd</b>	LennartzBi
26.10. <b>Remscheid</b> , Menzel, Lämmlein	
25.10. <b>Altendorf</b> , Koppatsch	
26.10. <b>Frankfurt</b> , NeitzelB+A, KucherO	
26.10. <b>Königswinter</b> , Reinisch, Waßmann	
02.11. <b>Bensberg</b> , Tesch, Lennartz	
09.11. <b>Neuwied</b> , Tesch, LennartzBi	
09.11. <b>Troisdorf</b> , Maatz	

**Wer feiert seinen Geburtstag?**  
30.10. **Ralph Pütz** 47 Jahre  
01.11. **Gisela Buslei** 48 Jahre

**Es stehen noch Startnummern für den Martinilauf zur Verfügung.**

Liebe LLG'ler,  
bald wird es dienstags und donnerstags dunkel im Wald. Da nicht alle gerne bei Dunkelheit im Wald laufen und einige noch einen zusätzlichen Trainingstermin wünschen ist die Idee entstanden, sich ab dem 10. November, montags, um 18 Uhr an der Siegbücke unter der Autobahn zwischen Menden und Troisdorf zu treffen und von dort die Siegrunde (über den Damm auf Troisdorfer Seite nach Bergheim, dort über die Sieg und auf der Bonner/St. Augustiner Seite an der Sieg entlang zurück) über ca. 15 km zu laufen. Damit ich nicht allein dort stehe, bitte ich um Rückmeldung  
lennartz@marathon-und-mehr.de wer Interesse hat und mitlaufen will und ob die Uhrzeit passt. Grüße Birgit



Nr. 61 beim Pilze suchen.

**D  
a  
s  
e  
r  
s  
t  
e  
M  
a  
l**